動かない ゼロトレ

Motionless ZERO TRAINING

石村友見
Tomomi Ishimura

サンマーク出版

CamScannerでスキャン

実践！　動かないゼロトレ

CamScannerでスキャン

いよいよ「動かないゼロトレ」をご紹介します。まずは、硬直した体を「ゆるめる」ために「ゼロトレ呼吸」をマスターしてください。この呼吸法を全てのゼロトレで使います。次に8種類の「動かないゼロトレ」をご紹介し、最後に「1センチだけ動くゼロトレ」で体幹を強くして「いい姿勢」をキープできるようにします。それでは、スタート！

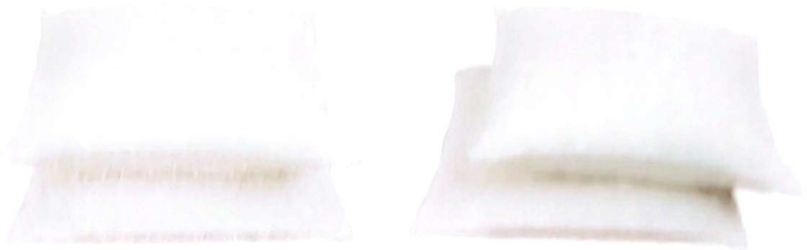
準備するもの ▼ **クッション2つ（枕やバスタオルでも可）**

これぞ「動かないゼロトレ」の最強アイテム！

用意するものは、クッション2つ。たったこれだけです。大きさは45センチ×45センチ程度の、一般的な正方形タイプのものがベスト。じつは、このクッションによって縮みを劇的に改善するのが、「動かないゼロトレ」の大きな特長です。ご自宅にクッションがない場合は、枕や、バスタオルを何枚か重ねて使用しても、同じ効果が得られます。

CamScannerでスキャン

重ねたり



並べたり

ひとつだけ使ったり

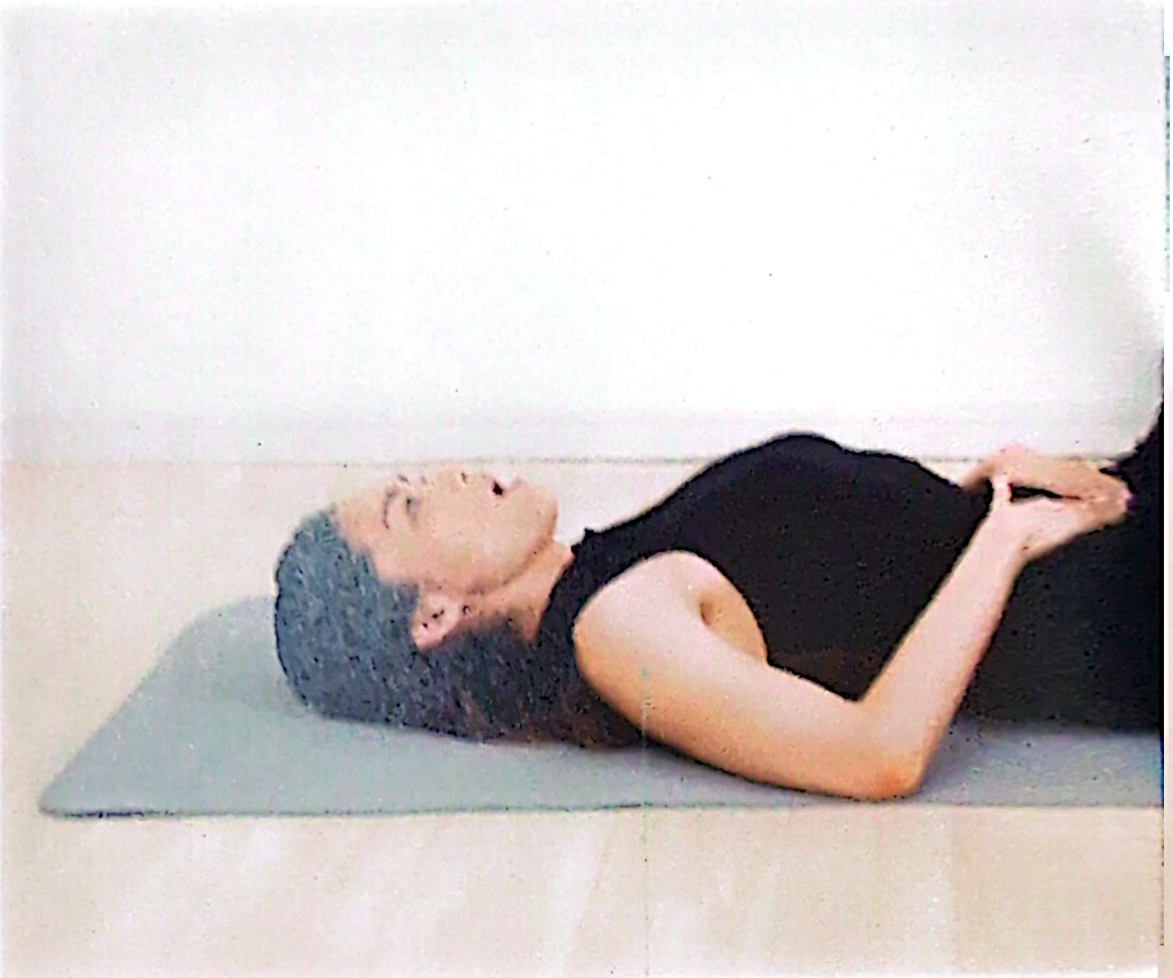
呼吸の練習①

普通呼吸

3回
繰り返す

まずは全身をリラックスさせる

仰向けになり、両手でお腹を押さえる。鼻から3秒間かけてゆったりと息を吸いながらお腹を大きくふくらませ、口から「はぁ～」と7秒間かけて息を吐いてお腹を大きく凹ませる。



吐くときは「はぁ～」。口をすぼめて「ふー」と吐いてしまうと首や肩に力が入ってしまう。

呼吸の練習②

肋骨呼吸

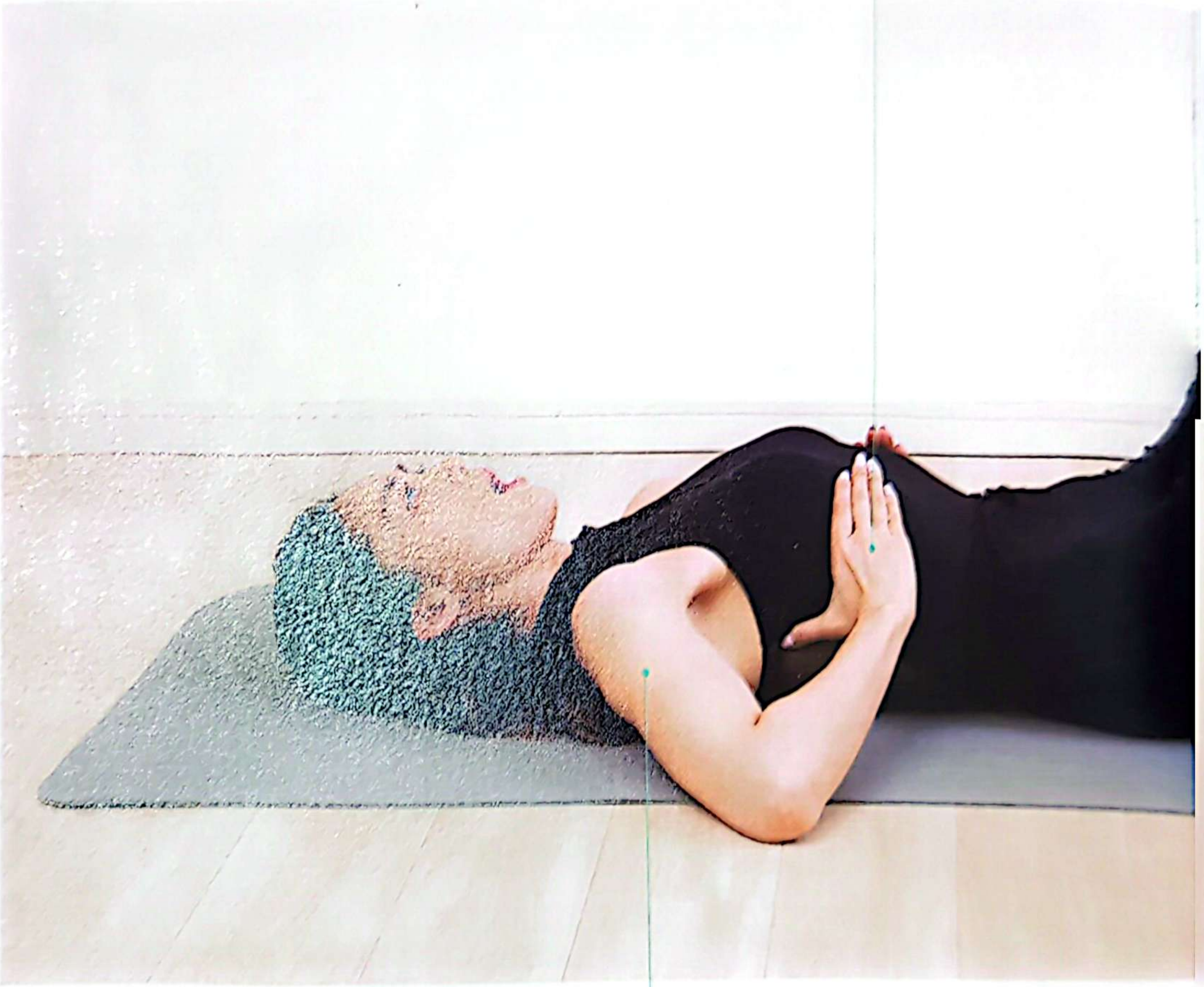
肋骨を広げたり閉じたり

先ほどの「普通呼吸」がお腹をふくらませたのに対し、「肋骨呼吸」はその名の通り、肋骨を広げる呼吸。両手で肋骨を写真のように押さえ、鼻から3秒間かけてゆったりと息を吸いながら肋骨を横と後ろ側に広げ、口から「はぁ〜」と7秒間かけて息を吐いて肋骨を閉じる。

CamScannerでスキャン

親指は背中側、ほかの4本の指は横側を押さえることで、後ろと横に広がっているかを確認しやすくなる。

3回
繰り返す



吐くときは「はぁ〜」。口をすぼめて「ふー」と吐いてしまうと首や肩に力が入ってしまう。

CamScannerでスキャン

ゼロトレ呼吸

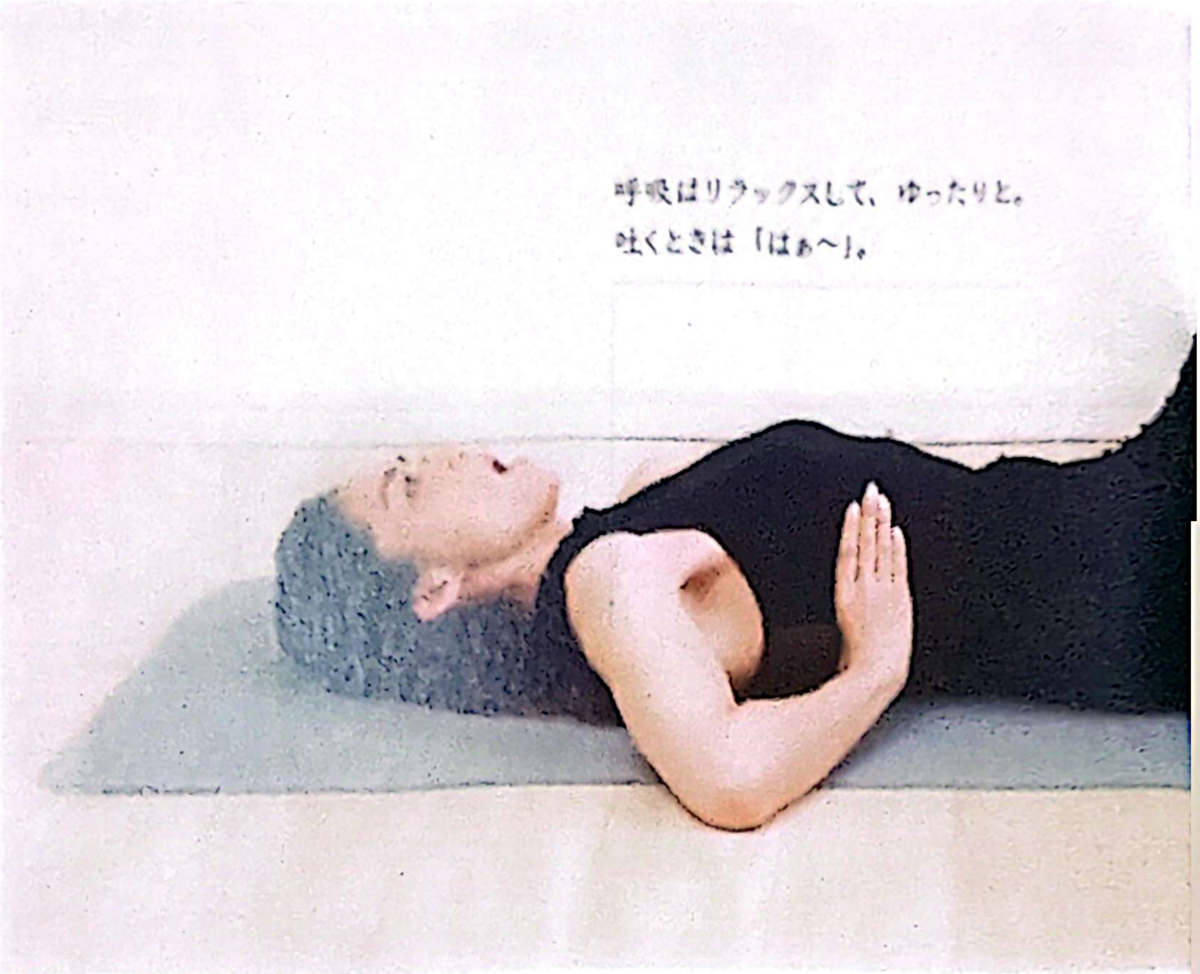
全身をゆるめる呼吸法！

①の「普通呼吸」、②の「肋骨呼吸」を同時に行うのが「ゼロトレ呼吸」。全身をゆるめ、各部位をゼロポジションにします。

肋骨と背中に手を添え、鼻から3秒間かけ息を吸いながらお腹をふくらませ、肋骨を広げる。このとき、体の前側だけがふくらむのではなく、横側、後ろ側すべてが風船のようにふくらむように。次に、口から「はぁ〜」と7秒間かけて息を吐いてお腹を凹ませ、肋骨を閉じていく。

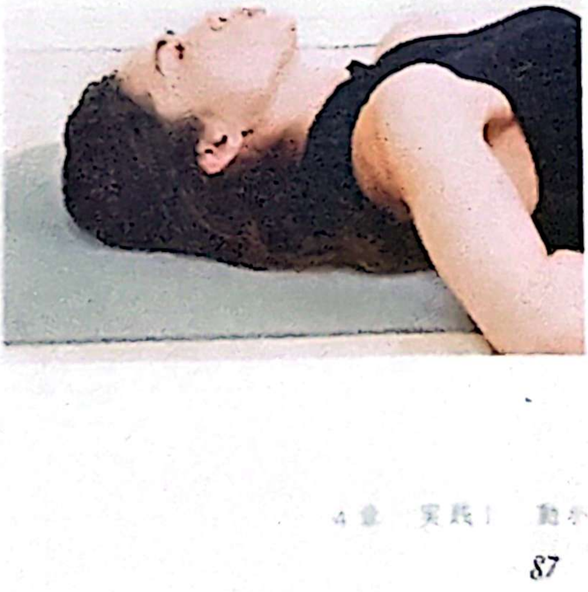
CamScannerでスキャン

**3回
繰り返す**



呼吸はリラックスして、ゆったりと。
吐くときは「はぁ〜」。

×



口を尖らせて「ふー」と吐いたり、
アゴを上げたりして呼吸すると、
首や肩に力が入ってしまうため逆
効果に。首、肩をリラックスさせて、
「はぁ〜」と吐くこと。

CamScannerでスキャン

01 ZERO TRAINING-01

「前傾首」を治すゼロトレ

――街ゆく人たちの「首」にご注目。ほとんどの人は、斜め前にせり出していることがわかるはず。こうなると肩こり、腰痛の原因に……。さて、どうすると首はまっすぐになるのか。

ゼロポジションで改善する症状

- 首こり
- 肩こり
- 腰痛
- 頭痛
- 眼精疲労
- 疲れ

主に
縮んでいるところ

首の後ろ側

CamScannerでスキャン

アフリカ人が頭でモノを運ぶわけ

多くの人の首が、斜め前にせり出してしまっています。これが「前傾首」。街ゆく人たちの「首」の角度をよく見てください。この「前傾首」の人がとれだけ多いかがわかるはずです。そういうあなたも……、鏡で見てみると、「前傾首」かもしれません。

「前傾首」は、首が斜め前にせり出し、顔を前に向けるためにアゴが上がっているため、首の後ろ側が縮みます。「上を向く」「振り向く」などの動作が苦手になります。

日常生活では、スマホを見る、料理をつくる、掃除機をかけるなど、首を前に倒さなくてはならないシーンがたくさんあります。こうして首が前傾すると、周囲の筋肉が硬直化して首こり、肩こり、頭痛、眼精疲労などを引き起こします。また、疲れやだるさを感じやすくなるでしょう。

さらに、首が前に倒れているとそこに重力がかかるため、首だけでその重さを支えるのが難しくなり、背中や腰も縮んで硬直化することでその重さを支えようとします。

こうして腰痛を引き起こしたり、体全体が「重い」と感じたりするわけです。

「前傾首」はとても厄介であり、直ちに改善しないとなりません。

アフリカの人たちが、大きな荷物を頭の上にのせて運んでいるのを見たことがあるでしょう。じつはあれ、とても理にかなっています。運ぶ姿を思い出してください。彼らは、じつに姿勢よく歩いていますよね。もしも、あれを「前傾首」で行っていたら、荷物は安定しないばかりか、首を痛めてしまうことでしょう。

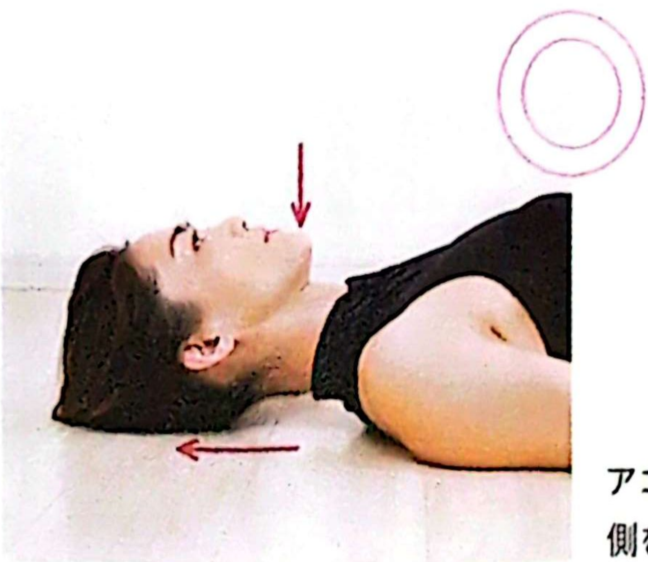
首のゼロポジションは、**「首が背骨の上にまっすぐにのっている状態」**です。これが、もっとも重力の影響を受けにくいラクなポジション。この状態で頭の上に荷物をのせれば、荷物の負荷を感じにくいのです。これによって、重い荷物を長時間運ぶことが可能になります。手で運んでいたら、とても無理でしょう。

バレリーナの首をイメージしてみてください。まっすぐ上に向かって、スラッと長いですよね。人間の首は、本来はあれくらい長く、まっすぐなのです。そこで、動かないゼロトレー「前傾首」を「バレリーナ首」に変えるため、背中から首をスラッと伸ばしていくゼロトレをご紹介します。「えっ!? 本当にそれだけていいの？」と感じるくらい簡単なもの。でも、とっても効くんですよ。

ZERO TRAINING-01

「寝ながら」バージョン

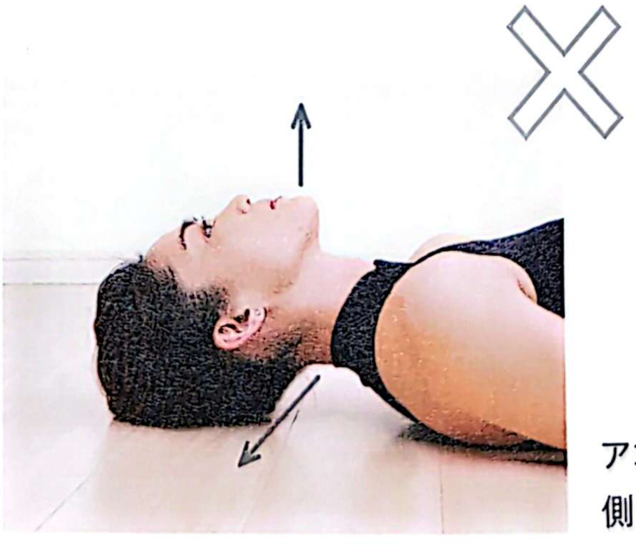
30秒



アゴを引き、首の後ろ側を伸ばす。

CamScannerでスキャン

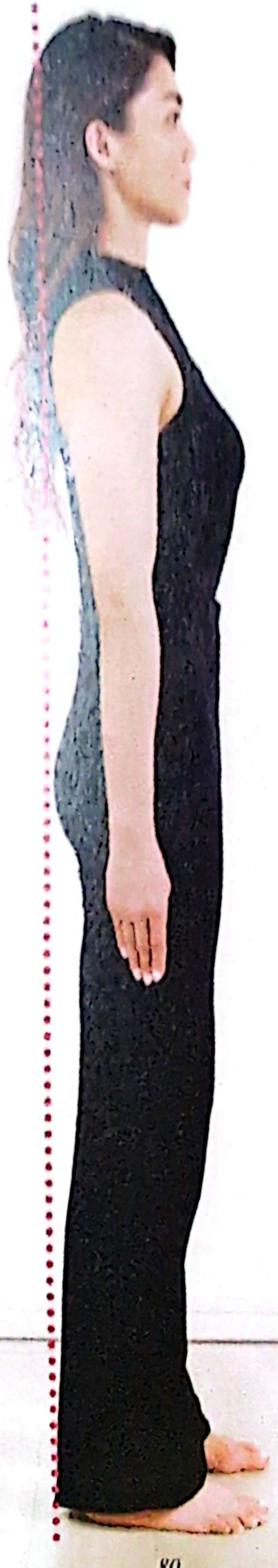
床に仰向けになり、後頭部の下（首寄り）のほうを床につけるようにしながらアゴを引く。そのまま「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。



アゴを上げると、首の後ろ側が縮んでしまう。

ZERO
TRAINING 01

「どこでも」バージョン



30秒

壁に、頭、背中、かかとをピタッとつけ、後頭部の下（首寄り）のほうを壁につけるようにしながらアゴを引く。そのまま「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す。

02

ZERO TRAINING-02

「巻き肩」を治すゼロトレ

――両肩が内側（前側）に入ってしまう「巻き肩」。首を前に倒してやや下を向き、背中を丸めてスマホを長時間見ていることで、最近では「スマホ巻き肩」という言葉もあるくらい、「巻き肩」の人が増殖している。

ゼロポジションで改善する症状

- 首こり
- 五十肩
- 背中のはり
- 腰痛
- 胃腸の不調
- 便秘
- 自律神経失調症

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

手のひらは、どこを向いていますか？

もはや"国民病"と言っていいほどの「巻き肩」。肩こり、五十肩、背中のはり、腰痛などを引き起こすだけでなく、肩が内側に入ることで胸の筋肉（胸筋）が縮んで内臓を圧迫するため、胃腸の調子が悪くなったり、便秘、お腹が冷える、といった症状を訴える人も多くいます。また、胸は垂れ、下腹は出て、お尻も下がりやすくなります。「巻き肩」は体形を崩す原因にもなってしまうわけです。

「巻き肩」の人は、自分でも自覚があるものですが、もしも「巻き肩」かどうかわからない場合は、簡単にチェックできる方法があります。力を抜いて立ってみてください。このとき、「手のひら」はどこを向いていますか？　体の側面を向いていれば、さほど気にする必要はありません。しかし、**「やや後方」を向いていたら、肩が内側に入っている証拠。完全に「後方」を向いていたら「重度の巻き肩」です。**

「巻き肩」の人は、「気づくと肩に力が入っている」ことが多いもの。胸筋が縮み、それに引っ張られるように背中が丸まって硬直化することで、肩はいつも力み、つね

CamScannerでスキャン

にエネルギーを放電している状態になってしまうのです。

理想は、体がオンとオフをしっかり切り替えられるようになること。働くときには働き、休むときには休む。しかし、いつも肩に力が入ってしまうと、つねに「オン」で、不必要にエネルギーを使ってしまっていることになります。

「いくら寝てもだるい。疲れが抜けない……」と感じるのは、この放電が大きな原因かもしれません。ただちに「巻き肩」を解消して、「リラックスした肩」に生まれ変わりましょう。

また、「巻き肩」の人は呼吸が浅い傾向にあります。なぜなら、胸が縮んで「横隔膜」の動きを悪くするから。「横隔膜」は呼吸運動に関する筋肉のひとつで、この動きが悪くなると、息を深く吸ったり吐いたりすることができなくなります。

「巻き肩」になりやすい人は、ズバリ**「座っている時間の長い人」**です。背中を丸めた悪い姿勢で座っていると、肩はどんどん内側に入っていきます。

そこで、解消のための「動かないゼロトレ」。内側に入った肩が、じっとしているだけでスーッと開いてくる気持ちのいい方法です。ぜひ、実践してみてください。

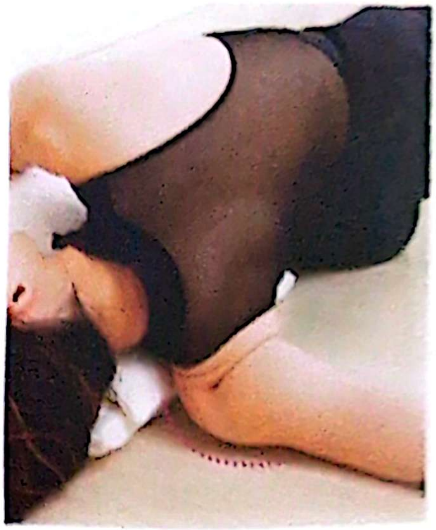
準備
クッション2つをややずらして重ねる

「寝ながら」バージョン

30秒

クッションの上に胸がのるように「うつ伏せ」になり、左手を真横に伸ばし、右手のひらは床を押さえる。そこから右脚を曲げて体全体を左側に回転し、そのまま「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン



伸ばすほうの肩が
床につくように。

腕の向きを斜め上にしていくと、負荷が大きくなる。

注意点 きつい人は、伸ばした腕を斜め下に。肩をケガしている人や脱臼癖がある人は、医師に相談の上で行ってください。

ZERO TRAINING-02

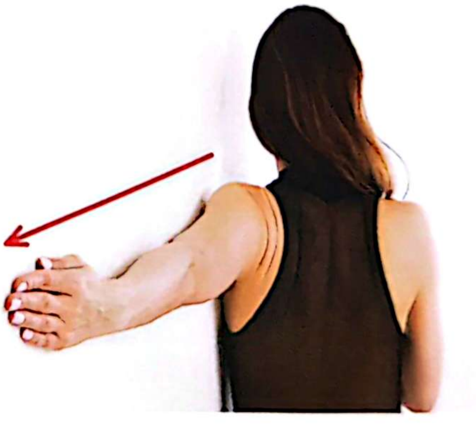
「どこでも」バージョン

30秒

壁のきわで横向きになり、左手を後方に伸ばし、右手のひらは壁を押さえる。そこから体全体を右側にひねり、そのまま「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す(計30秒)。向きをかえて、反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

体の側面が、壁にピタッと
つくように。



腕は後方にまっすぐ伸ばす。

注意点　きつい人は、伸ばした腕を斜め下に。肩をケガしている人や脱臼癖がある人は、医師に相談の上で行ってください。

CamScannerでスキャン

「短い脇」を治すゼロトレ

――体形を整えたり、不調を改善したりするときに、多くの人がノーマークの部位がある。「脇」だ。この脇が縮んで、短くなっていることこそが、「五十肩」の大きな原因だとしたら!?

ゼロポジションで改善する症状

四十肩
五十肩
肩こり
首こり
背中のはり
腰痛

主に
鍛えているところ

脇、横腹

これこそ大切な部位です！

体の不調について語られるとき、よく出てくる部位は首や肩、腰、ひざです。これらは言ってみれば〝メジャー〟な部位。しかし、光を当てるべき大切な大切な部位があります。それこそが「脇」です。

人間は、普段は、腕をブランと下ろしています。腕を上げる動作はとても少ない。このため、脇は伸ばされる機会がないので、どんどん縮んでいきます。

本当は、あなたの腕はもっと長いはずです。 でも、脇が縮むことで、腕も短くなってしまっています。バレリーナが腕を優雅に伸ばすシーンを思い浮かべてください。あのスラッと伸びた腕は、脇に縮みがない証拠です。

ここが縮むと、とても厄介な症状を引き起こします。**「肩が上がらない」** ことです。いわゆる「四十肩」「五十肩」。

体の部位の中で、もっとも自由に動かすことができるのは腕や手です。つかむ、持ち上げる、投げる、取る、拾うなど、様々なシーンで腕を使います。もしも、腕が上がらなくなると、これらの動作の自由がきかなくなり、とても不便ですし、心も暗く

CamScannerでスキャン

なってしまう方が多いのです。

「五十肩」がマッサージでは治らないわけ

脇の重要性を知っていただくために、少し体を動かしてみましょうか。ためしにその場で左腕を真上に向かって上げてみてください。どれくらい上がりますか？　腕の側面が耳にピタッとつくようなら、とても優秀です。

でも、耳につかなかったり、それどころか、全然上がらないような人、上げるだけで痛みが走るような人は、すぐに改善する必要があります。

そんな方々に、ここでちょっとした魔法をかけますね。

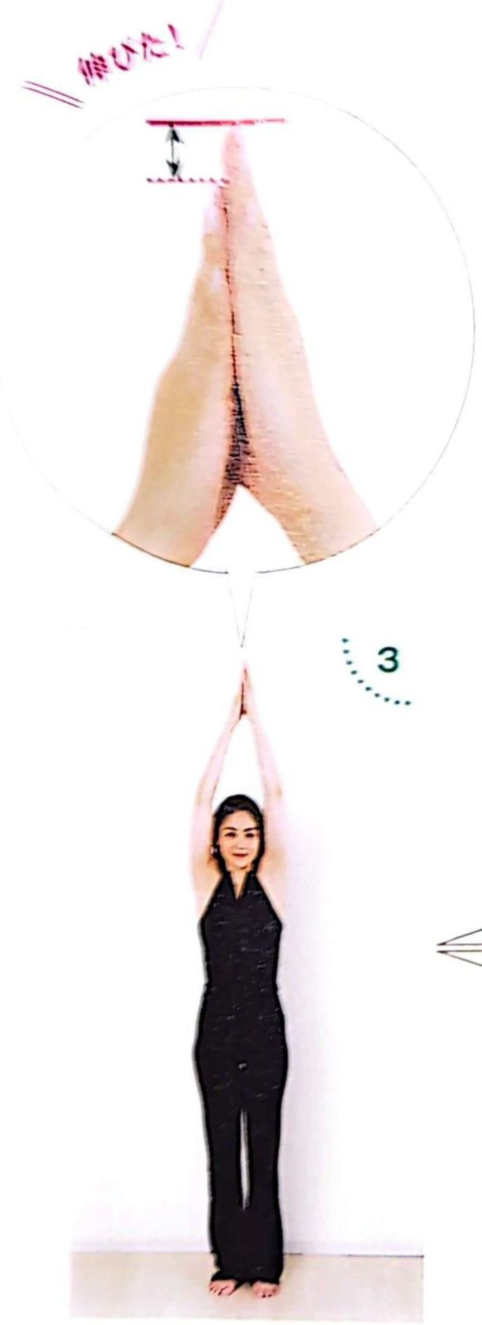
まず、**両腕を上げて手のひらを合わせてください。いいですか？　その高さが、現在のあなたの腕が上がる位置です**（次ページの写真1）。

次に、左腕だけを上げたまま、右手の親指で左脇を強く押しながら、**硬くグリグリした部分を探し当ててみてください。**強く押すと痛みを感じる部分です。探し当てたら、そのまま指で押し上げながら、左腕を上に伸ばしてみてください（写真2）。

最後に、**右腕をもう一度伸ばして、両手のひらを合わせてみてください**（写真3）。

さて、いかがですか？　左腕だけがグッと伸びたのではないでしょうか⁉

講演会などで、お客さまにこれをやっていただくと「おおおおお！」という歓声があがります。グググっと腕が伸びるんです。



CamScannerでスキャン

腕が真上に上がっていくためには、下から上に、引き上げていく力が必要です。

そのためには、脇の縮みが解消されなければなりません。

しかし、五十肩や肩こりに悩まされると、みなさんマッサージに通います。たいていのマッサージは、指で体をもむ施術を行いますよね。肩をもむ、首をもむ。でも、いくらもんだところで、腕が上がらない原因は「脇の縮み」にあるわけですから、上がるようになるわけがありません。

逆に、先ほどの腕上げのように、仕組みとコツさえ知っていれば、体って簡単に変えることができるわけです。

昔、**「ぶら下がり健康器」**なるものが流行しましたよね。鉄棒のようなものに、ぶら下がるだけ。あれ、脇の縮みを解消するのには最高の道具です。今さらあの器具を手に入れなくても、公園に行って鉄棒やうんていにぶら下がるだけで、脇はググッと伸びていきます。

とはいえ、毎日、公園に行くのも億劫（おっくう）ですよね。もちろん、家にいながら、寝ているだけで縮みを解消できるゼロトレをご用意しました。これで、スラッと伸びる腕に生まれ変わってください。気持ちよすぎて、寝てしまわないようにご注意を。

ZERO TRAINING-03

「寝ながら」バージョン

準備

クッション2つをややずらして重ねる

クッションの上に、頭、首、両肩をのせて仰向けになり、右ひざを立てて、左足のくるぶしを右ひざにのせて「4の字」の形にする。次に、右腕を上に、左腕は横に伸ばす。

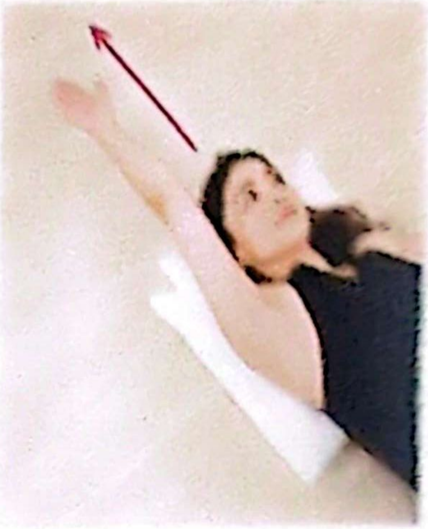
30秒

「4の字」をキープしながら、下半身を左側にグーッと倒す。右脇、右の横腹が伸びるのを感じながら、「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す(計30秒)。反対側も同様に。

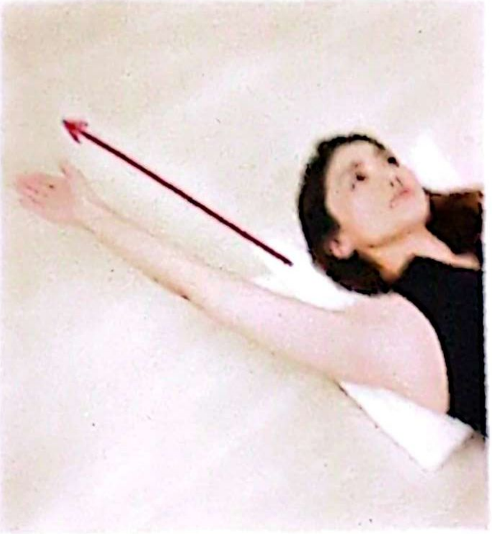
CamScannerでスキャン

効果を上げたい！

腕を頭上にまっすぐ伸ばすと
負荷が大きい。



きつい場合は



きつい人は、腕の向きを斜めに
すると、負荷が小さくなる。

注意点

伸ばした腕を斜めにしてもきつい人は、ひじを曲げるとよいでしょう。腕がしびれてきたら中止してください。

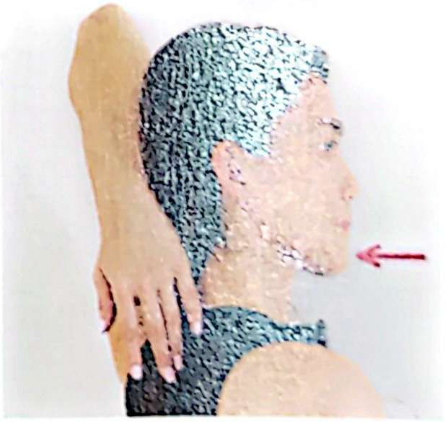
「どこでも」バージョン

CamScannerでスキャン

30秒

壁のきわで横向きになり、左ひじをたたんで脇を壁につけ、右手のひらは壁を押さえる。左脇がグッと伸びるのを感じながら、そのまま「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。向きをかえて、反対側も同様に。

アゴを引いて、首、肩をリラックスさせて。



注意点 きつい人は、上げたひじの位置をやや前に。腕がしびれてきたら中止してください。

「猫の背」を治すゼロトレ

――年齢を重ねるほど、背中がどんどん丸くなっていくと思われがちだが、ニューヨークには70歳でも、80歳でも背筋のピンと伸びた高齢者がたくさんいて、歩く姿も颯爽としている。そんな「若々しい背中」は、どうすれば手に入るのか⁉

ゼロポジションで改善する症状

- 腰痛
- 背中のはり
- 肩こり
- 内臓の不調
- ぽっこりお腹

CamScannerでスキャン

ニューヨーカーの背中が「まっすぐ」なワケ

猫背は、悪い印象を与えるだけでなく、健康面においても、大きな問題を引き起こします。**「背中が丸まる」ということは、体の前面にある胸やお腹を縮ませることになります。**これによって内臓がつねに潰れた状態になり、胃腸などの器官の動きを悪くします。ゼロトレによって**「便秘が解消した！」**というお声をたくさんいただきますが、これは背中や腰が伸びたことで内臓の動きが良くなったことが原因だと考えられます。逆に言うと、姿勢が悪いだけで、便秘まで引き起こしてしまうわけです。

また、腰にも悪影響が。特に、座っているとき。猫背になると、背中に重力を受け、体が上から潰された状態になり、腰を圧迫して負担が大きくなります。**慢性腰痛に悩まされている人は、大抵、猫背です。**

ニューヨークの高齢者の多くは、驚くほどに背中がまっすぐです。健康への意識が高いニューヨーカーたちは、「姿勢の良さ」が体にいい影響を及ぼすことを知っているのでしょう。ただでさえ、ニューヨークの冬は極寒です。マイナス10度や20度は当

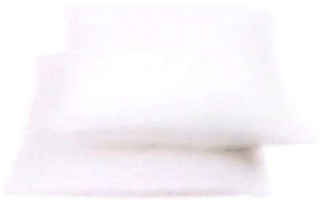
CamScannerでスキャン

たり前。突き刺すような冷たい風が吹くこの地で、背中を丸めずに歩くというのは、すごいことです。これが自然にできるのは、普段から背中をまっすぐに保つためのトレーニングやケアをしっかり行っている証拠です。

背中は、体の中でも、とても面積の大きい部位です。しかも、臓器と隣りあわせになっています。 再三お伝えしているように、背中が丸まることで、体全体が上から潰されてぺしゃんこになります。首や肩、腰、ひざに負担がかかり、内臓を潰してその動きを悪くしてしまう。呼吸も浅くなることでしょう。

「まっすぐ、伸びやかな背中」に生まれ変わることは、人生100年時代を生き抜く大きなテーマです。寝たきりを予防し、いつまでも自分の脚で歩けるようにするためには、「まっすぐな背中」が必要なのです。

ここでご紹介する「動かないゼロトレ」で、〝長生きする背中〟を手に入れ、羽が生えたような軽い体を実感してください。やり方は、きわめて簡単です。クッションの上に寝るだけですから。これで、バキバキの背中とサヨナラできるはずですよ。



準備

クッション2つをややずらして重ねる

「寝ながら」バージョン

注意点

肩と首をしっかり床につけ、アゴを上げないこと。アゴを上げると、首の後ろの動脈を圧迫してしまいます。

CamScannerでスキャン

30秒

クッションの上に、背中、腰、お尻をのせ、両ひざを立てて仰向けになる。両腕は横に広げ、手のひらは上（天井）を向くように。背中、腰の伸びを感じながら、そのまま「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。

効果を上げたい！

両足を伸ばすと、さらに伸びを実感できる。

ZERO TRAINING-04

「どこでも」バージョン

30秒

バスタオルを縦に3つ折りにして、写真のようにイスの背もたれにかける。深く腰掛け、手を頭の後ろで組む。

CamScannerでスキャン

30秒

ゼロトレ呼吸で、3秒吸い、7秒吐くときに後方にグッと上半身を反らせる。そのまま「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。

注意点

後頭部から手を離すと、首の後ろの動脈を圧迫し、気分が悪くなったり、吐き気をもよおしたりするので注意。

「丸い腰」を治すゼロトレ

――体の要である「腰」。世の中には、この腰に痛みやだるさを覚える人がどれだけ多いことか。そんな人たちの腰は、大抵「丸み」がある。どうすれば、痛み知らずの「まっすぐな腰」が手に入るのか⁉

ゼロポジションで改善する症状

腰痛
ひざ痛
股関節痛
背中のはり

CamScannerでスキャン

極端な反り腰の人もいね

主に
縮んでいるところ

お腹、股関節、太もも

拳銃の代わりに爆弾を……

「丸腰」というと、刀や拳銃を持っていないことを意味しますが、ここでいう「丸い腰」は刀や拳銃の代わりに「ある爆弾」を抱えて生きていることを意味します。その爆弾こそが「腰痛」です。

腰のゼロポジションは、お尻の上の尻尾のような骨（仙骨）から背骨にかけて「まっすぐ立っている」状態です。**「仙骨が立った状態」**と言い換えてもいいでしょう。

このゼロポジションが崩れると、腰は丸みを帯びてきます。〝猫背〟ならぬ、〝猫腰〟。こうなるとお腹が縮んで、**お腹付近にある腸腰筋（ちょうようきん）などの筋肉が硬直化して柔軟性を失うため、腰痛を引き起こします。**胃腸の動きも悪くなってしまいます。

また、丸い腰によって股関節や太ももも縮んでくるため、お尻が下がり、ひざが前に出て体重がのってしまいます。こうして、ひざ痛を引き起こします。

「この腰の痛みさえなかったら……」

「ひざ痛さえなければ、どんなに毎日が楽しいだろう……」

そう感じている方は多いことでしょう。これは何も中高年に限ったことではありま

CamScannerでスキャン

せん。20代や30代でも、腰痛に悩まされている人は珍しくなく、若い人でも背中と腰がダブルで痛くなることがあります。

私の知人の男性は、長年、慢性的な腰痛に悩まされていましたが、月に1度マッサージに行っては、その日だけ腰の痛みが軽くなり、翌日からまた痛む。つまり、**ひと月のうち29日間は腰が痛く、1日だけ痛みがない。**そんな生活を10年近く繰り返してきたようです。その方に、「丸い腰」を治すゼロトレをお教えすると、「早速、明日からやってみます！」とお答えになって、1週間後、次のようなメールをいただきました。

「初日から、これまでに味わったことのない腰の軽さを感じ、1週間後には痛みが完全に消えました。これまで一体いくらマッサージにお金をかけたというのでしょう。本当に、本当にありがとうございます」

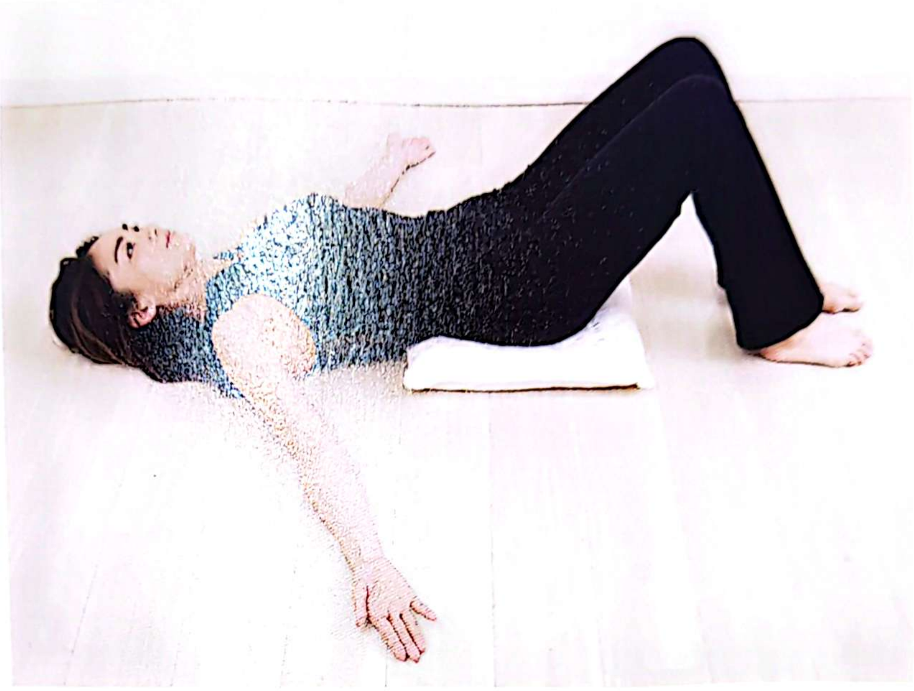
その後、久しぶりにその方にお会いすると、以前は丸かった背中や腰が、まっすぐになり、まるで別人のような姿勢になっていました。

「丸い腰」を治すゼロトレは、とにかく簡単で、気持ちいいです。ぜひ実践して、腰痛知らずの快適な体に生まれ変わってください。

「寝ながら」バージョン

| 準備 |

使用するクッションはひとつ



仰向けで、クッションの上にお尻をのせて、両ひざを立てる。両腕は横に開き、手のひらは上（天井）を向くように。

30秒

次に、両足裏を合わせ、両ひざを外側にカパッと開く。ひざが重力で下（床）のほうに落ちていくのを感じながら、そのまま「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。

注意点　腰の椎間板ヘルニアや股関節痛のある人は、医師に相談の上で行ってください。

CamScannerでスキャン

ZERO TRAINING-05

「どこでも」バージョン

CamScannerでスキャン

30秒

バスタオルを縦3つ折りにしてくるくると巻き、イスの背もたれと腰の間に挟み、座る。腰が立つのを感じながら、そのまま「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。

注意点

腰の椎間板ヘルニアの人は、医師に相談の上で行ってください。

「閉じた股関節」を治すゼロトレ

――股関節は、肩関節と比べると可動域が狭い。その分、荷重に耐える重みと安定性があり、若い頃はケガをしにくい。しかし、長年の「縮み」がここに蓄積すると、歩行すら困難になるほどのダメージを受けてしまう。腰痛、ひざ痛の原因にもなる股関節の縮み。さて、その正体とは⁉

ゼロポジションで改善する症状

- 変形性股関節症
- ひざ痛
- 腰痛
- 転倒
- 関節リウマチ

主に
縮んでいるところ

股関節、
鼠蹊部（そけいぶ）、腸腰筋（ちょうようきん）、
太もも

駅までの時間が半分になった!?

長時間座ったあと立ち上がると、股関節の前側がガチッとロックされてしまって、お尻を突き出して歩くようなことがありますよね。座っている間に**鼠蹊部（左右の脚の付け根の少しくぼんだところ）が縮むことで、それに引っ張られるようにお腹（腸腰筋など）が縮み、腰が曲がって、お尻が後ろに突き出されます。**

股関節が縮んで「閉じる」と、この状態が日常化します。

股関節は、肩関節などと比べると、もともと可動域の狭い部位。それが内側に向かって閉じてきてしまうと、歩幅がどんどん狭くなってきて、やがては高齢者に多い「ちょこちょこ歩き」になります。こうなると、歩行が困難になることも。また、なんの障害物もない平らなところで転び、骨折し、寝たきりになってしまうこともあります。

以前、ある大学の先生に、股関節のゼロトレをお教えしたことがあります。60歳を超えてから「歩幅が極端に狭くなった」と嘆いていたその男性は、ゼロトレを機に歩幅が大きく改善し、私に向かって興奮気味にこう話してくださいました。

CamScannerでスキャン

「いままで自宅から最寄り駅まで、歩いて20分かかっていたんですよ。でも、ゼロトレをはじめてから、10分で着くようになったんです。信じられますか!?」

これには、私もびっくりしました。ゼロトレによって、歩幅が広がり、さらに以前より颯爽（さっそう）と歩けることで気分が高揚し、歩く速度にも影響があったのだと思います。これによって、転倒を防止できることはもちろん、基礎代謝が上がり、肥満を改善する効果もあるでしょう。

また、**股関節が縮むと、ひざへの負荷がどんどん大きくなり、「ひざ痛」を引き起こします。**

あるテレビ番組でご一緒したタレントさんは、ひざ痛に悩まされていました。歩くだけでもひざがジンジンするのに、お子さんが小さいため抱っこをしなければならず、その度にひざが悲鳴をあげるのだそうです。

股関節の縮みを改善するゼロトレを行ったところ、彼女は立ち上がってひと言——「わっ！　こんなにひざに違和感がないのは、いつ以来だろう!!」。

ひざ痛の原因が、〝ひざ〟にあるとは限りません。股関節の縮みを改善することで、ひざ痛が緩和することはよくあります。多くの医師から「老化現象」と片づけられてしまう**「変形性ひざ関節症」**も、股関節の縮みを改善して、体に負担の少ない姿勢を手に入れることで、痛みが劇的に緩和するケースがあります。

このほか、ゼロトレは「腰痛」にも効果を発揮。鼠蹊部（そけいぶ）を伸ばすことで、お腹、太ももなども伸びていくので、腰への負担が減り、痛みが改善するのです。

小尻までゲット！

ゼロトレの効果は、健康面ばかりではありません。体形をも劇的に変化させます。
特に「お尻」周り。鼠蹊部が縮むということは、股関節の「前側」が、内側に閉じていくということです。すると何が起こるのか⁉「後ろ側」が開いていくのです。つまり、**お尻が「広がる」**ということ。
「お尻が大きくなった……」という悩みをよく聞きますが、意外に多いのが「お尻が四角くなってきた……」という悩みです。これらの原因は、股関節の前側が閉じてしまったことにほかなりません。逆に、**前側を伸ばして開いていけば、お尻側は閉じていく。こうして、「小尻」になるのです。**
さて、歩幅が広がり、痛みが改善し、小尻効果まである「閉じた股関節」を治すゼロトレ。ここでのポイントは「壁」を使うこと。これによって、重力を上手に利用しながら股関節を気持ちよく伸ばすことができます。
モノがいっぱいで、自宅の壁に空いているスペースがないわ、という方。これを機会に、ちょっぴりお片づけをしてみてはいかがでしょうか（笑）。

ZERO TRAINING-06

「寝ながら」バージョン

準備

壁から20センチほど離した場所にクッションを2つ並べる

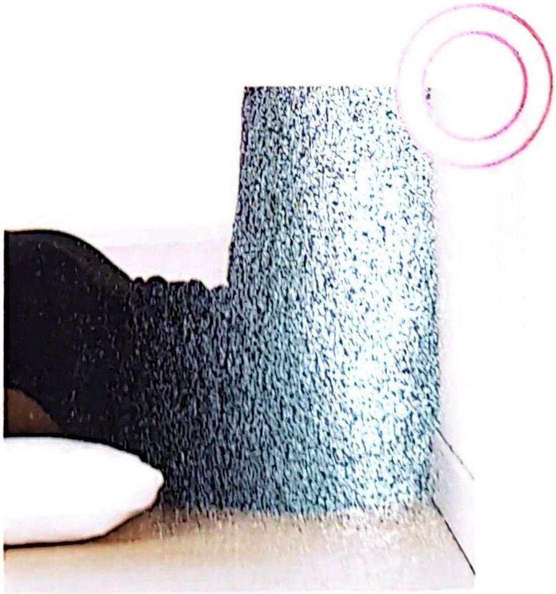
30秒

クッションと壁の間にお尻を入れて、仰向けになり、両脚を壁につけて立てる。そこから両脚をゆっくりと重力に任せながら開いていく。開き切ったら、そのまま「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。

CamScannerでスキャン

決して無理をせず、開くところまででOK。

お尻を浮かせてしまうと腰が丸まったままのため、効果が激減してしまう。



背中をクッションの上に、お尻を床に落とすことで、お尻が沈み、「腰が立つ」。これによって、股関節が開きやすくなる。

注意点 腰の椎間板ヘルニアや股関節痛のある人は、医師に相談の上で行ってください。

ZERO TRAINING-06

「どこでも」バージョン

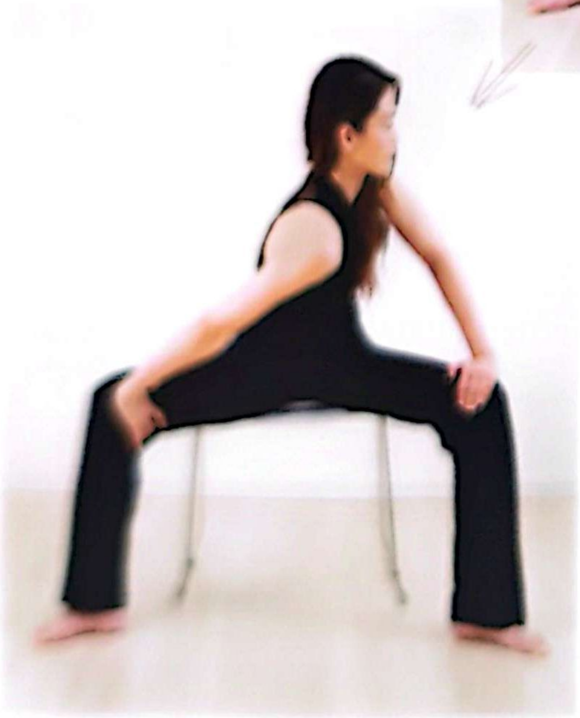
30秒

イスに浅く腰掛け、両手をそれぞれのひざの上におき、股関節を開く。腰を立たせ、内ももの伸びを感じながら、そのまま「動かず」にゼロトレ呼吸を3回繰り返す(計30秒)。

CamScannerでスキャン

30秒

30秒



次に、上半身を右にねじって、「動かず」に、ゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。反対側も同様に。

腰の椎間板ヘルニアや股関節痛のある人は、医師に相談の上で行ってください。

07

ZERO TRAINING-07

「曲がりひざ」を治すゼロトレ

――立つ、歩く、走る、座る、ジャンプする、階段を上る……。これら日常動作のとき、重要な役割をするのが「ひざ」。ひざを自在に曲げ伸ばしできなければ、生活もままならない。階段の上り下りをするとき、「イタタタタ……」とならないためには、どうすればいいのか。

ゼロポジションで改善する症状

- 変形性ひざ関節症
- ひざ痛
- 腰痛
- 転倒
- 関節リウマチ

CamScannerでスキャン

主に
縮んでいるところ
股関節、太もも、
ひざ関節

老けて見えるのは「ひざ」のせい!?

ひざは、体の中で、もっとも負担のかかる関節のひとつです。立つ、歩く、走る、階段を上り下りする。これらの際の「衝撃」をもっとも受けるのがひざ。負荷が大きく、可動域が広く、すぐに故障しやすい部位です。

一方で、**ひざは、体の状態を自分に教えてくれる「シグナル（信号）」でもあります。**体重が増えたかも……。疲れがたまっているかも……。筋力が衰えてきたかも……。そんなとき、ひざは、「痛む」「ジンジンする」ことで、シグナルを出してきます。ひざの声に耳を傾けることで、自らの体の状態を知ることができるわけです。

ひざを軽くするためには、その「向き」を治すことです。ひざ痛で悩む人の多くは、**「ひざ」と「つま先」が、同じ方向を向いていません。**つま先は正面を向いていて、ひざが外側を向いています。こうなると、足首からひざにかけて、**「ねじり」**が生じ、痛みます。このようないわゆる「ガニ股」の状態になると、太ももの「外側」の筋肉ばかりが発達し、「内側」の筋肉は衰えていきます。こうしてさらにガニ股になり、

CamScannerでスキャン

ひざへの負担が大きくなっていきます。このとき、ひざ裏は真後ろを向くのではなく、内側を向いているはずです。

ヨガには、ひざを曲げる様々なポーズがありますが、インストラクターはいかなるポーズのときも**「ひざとつま先の向きをそろえる」**ように指導をします。これを心がけることで、太ももの外側、内側に均整のとれた筋肉がつき、ひざ裏が真後ろを向くような、負担の少ない姿勢が手に入るわけです。

ゼロトレの体験会を行うと、ひざがスーッと伸びる高齢の方々が続出します。わずか90分ほどの体験会ですが、はじまる前は、ひざが曲がり、ひざ裏が内側を向いていた方のひざがみるみる伸び、ひざ裏も真後ろを向いていきます。

こうなるとスタイルがよく見え、何より、若々しくなります。この様子を見るたびに、老けて見える大きな原因は「曲がったひざ」なのだと感じます。これがスッと伸びるだけで、何歳も若返ったように見えるのですから。

ここでご紹介する「曲がりひざを治すゼロトレ」は、股関節と同じく、「壁」を使いますので、この2つを連続して行うとやりやすいでしょう。ぜひ、若さを取り戻して。

「寝ながら」バージョン

準備

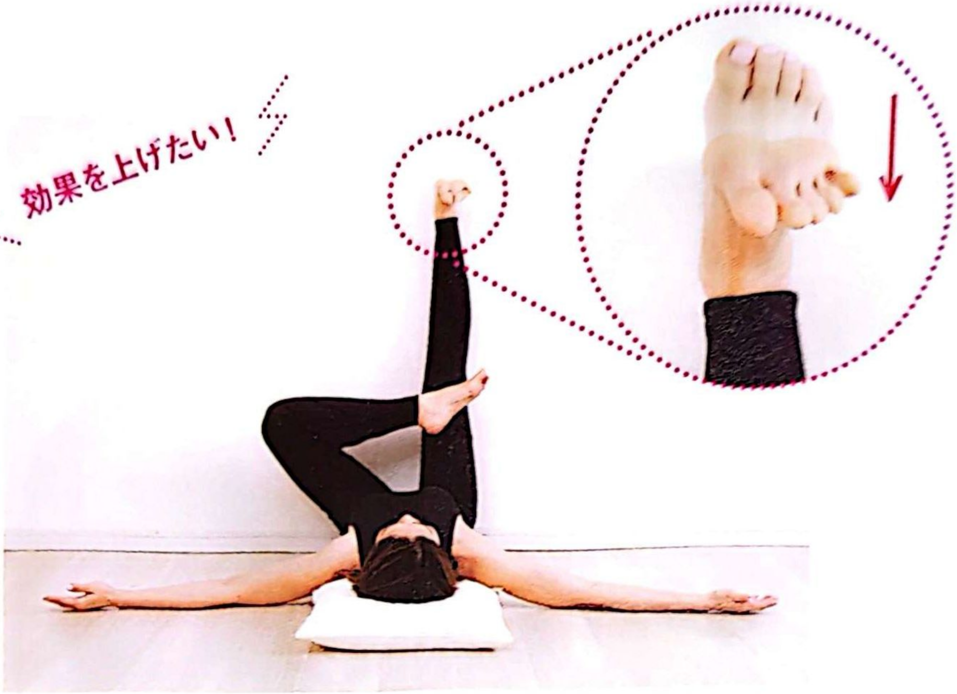
壁から20センチほど離した場所にクッションを2つ並べる

30秒

クッションと壁の間にお尻を入れて、仰向けになり、両脚を壁につけて立てる。そこから左脚を曲げて、左足を右ひざにかけ、「4の字」をつくる。左足で右ひざを押し、そのまま「動かず」にゼロトレ呼吸を3回繰り返す(計30秒)。反対側も同様に行う。

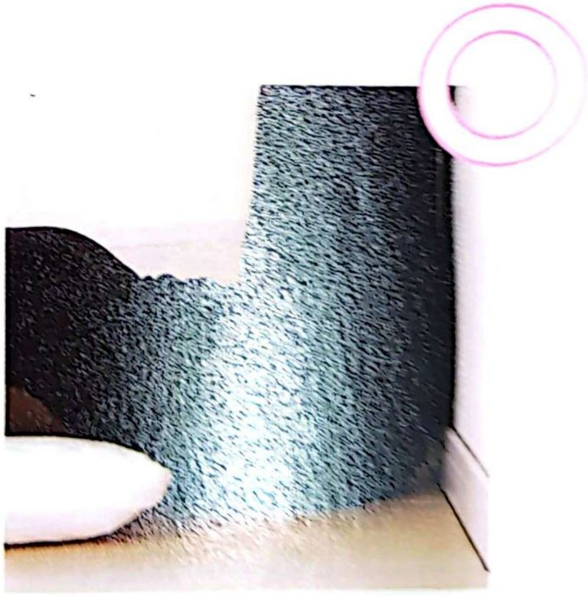
CamScannerでスキャン

効果を上げたい！



伸ばしているほうの脚の「つま先」を下に向けると、より負荷をかけられる。

お尻を浮かせてしまうと腰が丸まったままのため、効果が激減してしまう。



背中をクッションの上に、お尻を床に落とすことで、お尻が沈み、「腰が立つ」。これによって、ひざ関節が伸びやすくなる。

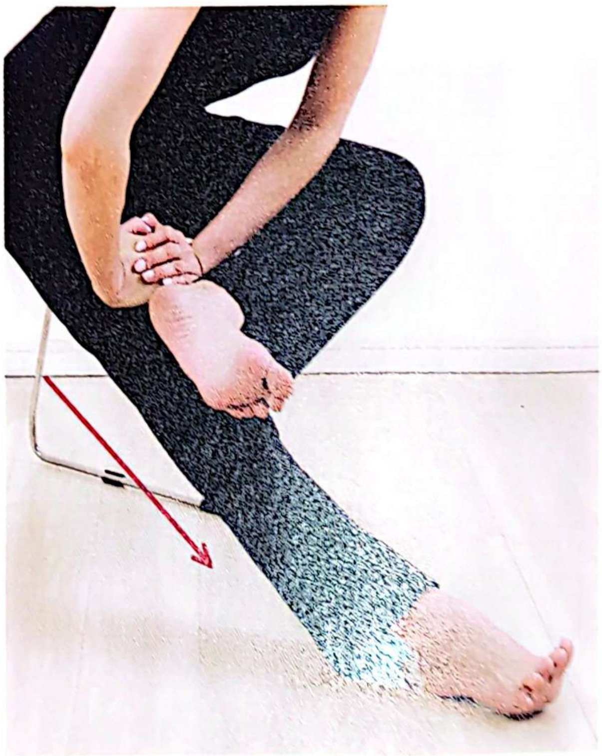
注意点 ひざの関節炎、股関節痛のある人は、医師に相談の上で行ってください。

ZERO TRAINING-07

「どこでも」バージョン

CamScannerでスキャン

30秒



イスに浅く腰掛け、「4の字」をつくるように左足を右ひざの上にのせる。両手で右太ももを押し、ひざ裏の伸びを感じながら、そのまま「動かず」にゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。反対側も同様に行う。

注意点　ひざの関節炎、股関節痛のある人は、医師に相談の上で行ってください。

CamScannerでスキャン

「山型の足」を治すゼロトレ

――立ったり、歩いたりしているとき、地面と接する唯一の部位――それが「足」。体全体を支えるとても大切な部位なのに、普段はあまり意識をされない。でも、長い人生を最後まで自分の脚で歩くためには、足裏や足指の柔軟性がカギを握るとしたら!?

ゼロポジションで改善する症状

- ひざ痛
- 腰痛
- 股関節炎
- 外反母趾
- 転倒（歩きはじめや、立ち上がりによく起こる）
- 骨盤の歪み
- 肩こり・首こり
- むくみ・冷え

CamScannerでスキャン

主に
縮んでいるところ

**足裏、足指、
ふくらはぎ、
くるぶし**

もしも、建物が揺れなかったら⁉

本書の最後に登場する部位が「足」。ここは全体重を支える大切なところです。

多くの人の足指は、山型に縮み、そのままかたまってしまっています。**靴を履いている時間が長いと、靴の中で窮屈さを強いられるので縮んでしまうのです。**特に、ハイヒールを履くことの多い女性は、この傾向が顕著です。

足にはそもそも、2つの大きな役割があります。

1、体全体を支える「土台」としての役割

2、衝撃を吸収する「緩衝材」としての役割

1の「土台」。立っているときに、地面と唯一接するのは足裏です。ここで全体重を支えるわけですから、きちっと「踏ん張れる足」でないと、バランスを崩したり、転倒したりしてしまいます。足は、体に「安定性」をもたらす部位だと言えます。

2の「緩衝材」。歩く、走る、ジャンプする動作の際、足裏や足指がやわらかければ、地面と接するときの衝撃を緩和、吸収することができます。しかし、足裏や足指が縮んで柔軟性を失っていると、衝撃を緩和できず、体のあちこちにダメージを与えてしまいます。

また、**足裏や足指を痛めると、それに引っ張られるようにしてひざや股関節、さらには背骨なども痛め、全身を支える土台そのものに「ひずみや不具合」が生じてしまうのです。**

どんな状態かをイメージするために、マンションの「免震構造」を思い浮かべてください。建物は、地震などの際にその衝撃を吸収できるよう、適度に「揺れる」ように設計をされています。このような構造にしないと、地震がきたときに衝撃を吸収できず、建物にヒビが入ったり、崩壊したりしてしまいます。

じつは、これと同じことが体でも起きます。足裏や足指が縮んで、足首を中心にロックされていると、歩いたり、走ったりしたときに衝撃を吸収できず、体を痛めてしまいます。突然腰痛に襲われたり、歩くたびにひざがジンジンしたり、ちょっと動くだけで首が痛くなったりする人は、足裏や足指が縮んでいる可能性があるわけです。

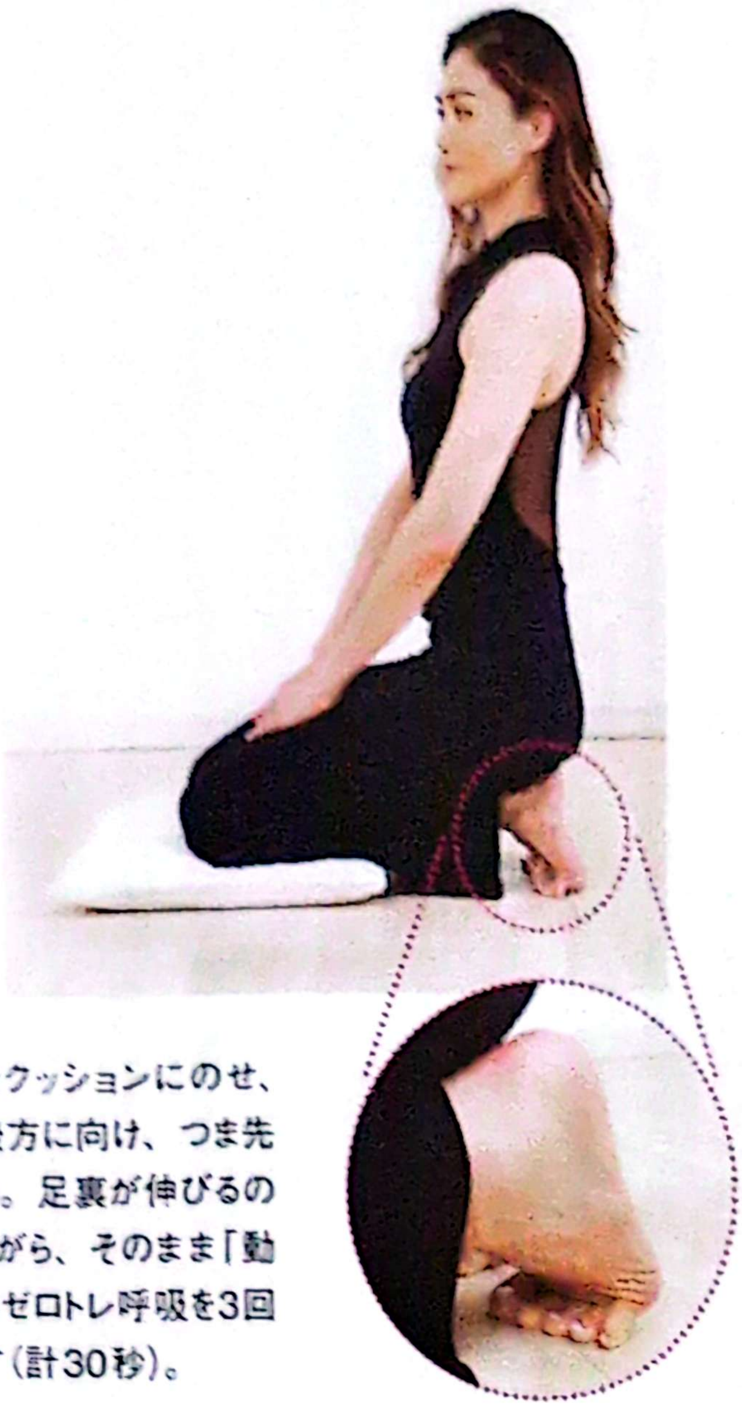
次にご紹介する「動かないゼロトレ」は、とても簡単です。しゃがんで両ひざをつき、足裏を伸ばすだけ。縮んでいる人ほど、最初は「イタタタ……」となるかもしれませんが、このゼロトレを行ったあとにあたりを歩いてみると、しばらく味わったことのない軽やかさを感じるはずですよ。

準備

使用するクッションはひとつ

「どこでも」バージョン

30秒



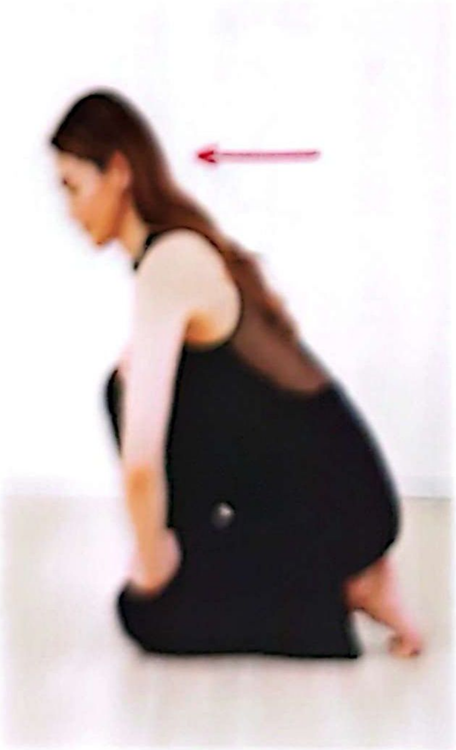
両ひざをクッションにのせ、足裏を後方に向け、つま先立ちする。足裏が伸びるのを感じながら、そのまま「動かず」にゼロトレ呼吸を3回繰り返す（計30秒）。

CamScannerでスキャン

効果を上げたい！

クッションを取れば、
より負荷をかけられる。

もっと
効果を上げたい！



片足ずつにして、前傾
を深くすれば、さらに
負荷をかけられる。

脚がしびれてきたら中止してください。

これだけで体幹が鍛えられる！

1センチだけ動くゼロトレ

ここまで「動かない」ゼロトレをご紹介してきましたが、最後に体を「1センチだけ」動かすゼロトレをご紹介させてください。この「1センチ」がとっても重要な意味を持ちます。

何をするかというと、仰向けに寝て、両ひざを立ててクッションを挟み、お尻を「1センチ」上げるだけ。

このゼロトレの最大のポイントは**「体幹」**を鍛えられることです。これまでにご紹介してきた「動かないゼロトレ」で体の縮みを改善すれば、姿勢を良くすることができます。

しかし、その**「良い姿勢」をキープするためには、体の奥の筋肉を使い続ける必要があります。**その状態をつくれるのが「体幹」です。

ですから、「動かないゼロトレ」であっても「１センチだけ動くゼロトレ」を行ってください。それによって、つねに良い姿勢をキープできるようになり、健康寿命はどんどん延びていくことでしょう。

「１センチだけ動くゼロトレ」の効果は体幹強化だけではありません。内ももの内転筋を鍛えられるので**「脚が細く」**なり、お尻を鍛えられるので**「小尻」**になります。また、骨盤底筋と腹筋も鍛えられるので**「ウエストが細く」**なり、**「尿もれ」**予防の効果も。産後に開いてしまった**「骨盤を閉じる」**のにも、効果を発揮します。

わずか１センチ動かすだけで、健康とダイエットのダブルの効果を得られるのですから、やらない手はありません。ちなみに私もこのゼロトレを１年間続けています。

では、やり方をご紹介しますね。

1cm MOVING ZERO TRAINING

1センチだけ動くゼロトレ

使用するクッションはひとつ

クッションを挟む理由

挟むことで内ももの
内転筋や腹筋が鍛えられ、
脚やせ、小尻、
ウエストサイズダウンの
効果がある。

**3回
繰り返す**

仰向けに寝て、両ひざを立ててクッションを挟む。ゼロトレ呼吸で3秒吸い、7秒かけて吐きながらお腹を凹ませ、吐き切るあたりで肛門を締め、お尻を1センチだけ上げる。お尻を上げたところで3秒吸い、7秒かけて吐きながら下ろしていく。下ろすときは、お尻の上部、中部、最後に下部（尾てい骨）が順々に床につくイメージで。これを3回繰り返す。

注意点
お尻を上げすぎると、腰を痛めてしまうので、上げすぎないように。

CamScannerでスキャン

プログラムが終わったら、
最後に立って、かかと重心に。
これで「良い姿勢」が完成。
この姿勢をキープしながら生活することを心がけて。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン